

18-30.12.

примерное меню

утверждаю

Наполова О.Г.

завтрак	1 день	до 3 лет	белки	жиры	угл.	углеводы	ккал	вит С	3-7 лет	белки	жиры	углевод	ккал	вит С	№ т/к
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	90	
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	40	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189	
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150	
обед															
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158	
капуста тушеная		120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435	
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391	
компот из ягод		150	0,7	0	12,8	43	0	200	0,9	0	15,8	49	0	170	
кисель		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*	
ужин															
суп мол вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	180	
ватрушка с творогом		50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555	
чай с сах		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154	
хлеб рж		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3	
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1	
итого			54.13	66.17	213.78	1655.2	48.43		66.12	82.72	266.4	2158.61	58.48		
2 день															
каша мол геркулес		180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	281	
хлеб масло		30,7	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30,8	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178	
чай с сах		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	146	
обед															
рассольник на мб с смет		180	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*	
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	317	

гуляш мясной			90	1,5	5,7	1,83	123,5	0,6	120	6	7,6	2,47	164,8	0,8	83
компот с/ф			180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
молоко			150	2,95	3,25	4,8	55	0,55	200	2,95	3,25	4,8	55	0,55	145
ужин															
суп уха из кр рыбы			150	3,18	3,9	15,18	84,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9	165
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154

хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб рж			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого				50.98	53.22	199.23	1433.4	11,06		66.95	67.86	263.09	1827.7	6,94	
3 день															
каша мол пшенная			180	8	5,7	34	209,9	0,9	200	8	5,7	34	209,9	0,9	282
хлеб масло			30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
кофейный напиток			150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150
обед															
суп вермиш наmb			180	1,9	2,03	12,38	75,42	5,94	200	2,8	2,7	17,15	104,75	8,25	161
картофель отв			120	3,1	4,1	25	149,8	12,6	150	5,2	6,8	41,2	250	21	188
компот из изюма			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	157
котлета рыбная			70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
соус томат			30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*

отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
ужин															
голубцы ленивые			120	11,50	8,90	8,38	159,26	17,40	140	13,42	10,38	9,78	185,80	17,40	382

[illegible][illegible]

[illegible]

количество		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	20,25	27	159,4	2,4	396*
ужин														
омлет с зел.горош		120	6,57	8,7	3,7	117,86	2,52	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	312
чай сл		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			46.06	53.59	226.13	1513.55	20.42		57.37	61.4	284.91	1814.24	22,30	
7 день														
каша мол пшеничная		180	0,7	5,7	35,1	211,1	0,9	200	0,7	5,7	35,1	211,1	0,9	279
батон с маслом пов		30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	30	2,37	2,46	14,97	86,27	0	178
чай с сах		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
обед														
рассольник на мб с смет		180	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	82*
макароны отв		120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
компот с/ф		180	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
икра из свеклы с чесноком		40	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	50	0,83	4,2	4,55	65	4,5	133
печенье		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
молоко		100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	100	2,95	3,25	4,8	55	0,55	529
ужин														
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	54
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	578
чай сл		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			48.66	48.70	200.90	1397.9	52.36		57.86	57.1	239.61	1542.19	52.37	

3 день															
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280	
хлеб масло		30,60	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7	
коф.напиток		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150	
обед															
суп с клецками		180	3,6	3,15	16,16	107,44	9,6	200	4	5,25	17,96	149,22	9,6	160	
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	170,2	12,5	150	4,9	7,5	32,12	212,75	15,62	441	
рыба с овощами		100	9,6	4,9	43,31	101,25	3,96	120	11,49	5,9	51,97	121,5	4,7	354	
компот из с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	162	
банан		100	0,4	0,4	9,8	144	10	100	0,4	0,4	9,8	144	10	126	
ужин															
капуста тушеная с мясом		180	14,43	24,12	38,45	332	4,8	200	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45	
чай с сах		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148	
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1	
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3	
итого			35.19	47.015	243.31	1518.16	28.57		46.65	54.83	312.5	1814.92	34.71		

9 день															
каша мол геркулес		180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	281	
батон с маслом		30,5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	30,6	2,4	8,5	15,2	139,6	0	7	
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	150	
обед															
суп гороховый с гречками		180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158	
плов мясной		160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380	

смет 100		30	0,73	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
компот из вишни		150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	158
ужин														
рагу из св овощей		150	2,23	4,04	10,16	186,67	14,33	180	2,67	4,82	12,19	204	17,2	56
чай с сах		150	0	0	8,98	30	0	200	0	0	11,98	43	0	148
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,5	0,16	16,6	79	0	1
хлеб ржан		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	3
итого			49.33	54.16	210.92	1533.4	24.49		59.56	65.63	266.53	1838.93	31.14	
10 день														
каша мол пшенная		180	8	5,7	34	209,9	0,9	200	8	5,7	34	209,9	0,9	282
хлеб масло		30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	189
чай с сах		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	154
обед														
щи на мб	с смет	180	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	73*
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
напиток из яблок		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	159

мандарины		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	126
-----------	--	-----	------	------	------	----	------	-----	------	------	------	----	------	-----

ужин														
суп картоф		150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
пирожок печеный из дрож.т		60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	50	2,50	0,16	16,6	79	0	1

итого				54.87	56.77	252.57	1589.89	17,02		61.32	63.45	295.44	1838.16	20.521	
-------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	--	-------	-------	--------	---------	--------	--

ср 10 дней				464,88	506.5	2160.87	14958.35	286.98		571.86	607.3	28328.7	18324.04	330.60	
ср в день				46,48	50.65	216.08	1495.8	28.70		57.18	60.73	2832.8	1832.4	33.06	